Développement des capacités communautaires et mobilisation de la communauté pour promouvoir la santé mentale des jeunes

L'histoire des
habitants de West Carleton

Évolution du programme des
aidants communautaires à la
suite de suicides chez les jeunes

Notre mission est d'aider les Canadiens et les Canadiennes
à maintenir et à améliorer leur état de santé.
Santé Canada

Publication autorisée par Santé Canada

On peut obtenir, sur demande, la présente publication sur disquette ou en gros caractères.

On peut également avoir accès à ce rapport sur le site Web de Santé Canada à l'adresse suivante : http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/sante-mentale/psm/

Les opinions exprimées dans le présent document sont celles de l'auteure et ne reflètent pas forcément la position officielle de Santé Canada.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le
ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux, 2003
No au cat. : H39-4/23-2003F-PDF
ISBN 0-662-75580-4

Développement des capacités communautaires et mobilisation de la communauté pour promouvoir la santé mentale des jeunes

L'histoire des habitants de West Carleton

Évolution du programme des aidants communautaires à la suite de suicides chez les jeunes

Rédigé par : Peggy Austen
Responsable du programme enfants et jeunesse
Centre de ressources communautaires d'Ottawa Ouest

Pour : Santé Canada
Unité de la promotion de la santé mentale

105-07138/

Table des matières

Introduction 1

Définition des concepts-clés 2

Développement des capacités communautaires 2
Mobilisation de la communauté 2
Promotion de la santé mentale des jeunes 3

Incitation à l'action 4

Étendue du problème 5

Suicide chez les jeunes dans un contexte de promotion de la santé mentale 5
Opinion des jeunes sur les problèmes liés à la santé mentale 6

Donner l'impulsion 8

Développement des capacités à la suite d'événements tragiques 8
Création d'une vision commune 10

Création d'un langage communautaire commun en matière de santé mentale des jeunes 13

Exercice de comparaison du mal d'oreille avec la douleur psychique . . . 14

Définition des atouts communautaires 16

Les jeunes dans le rôle de promoteurs de la santé mentale 17
Mobilisation des jeunes 19
Mise à contribution du milieu des affaires 21

Découverte des atouts – Le Programme des aidants communautaires . . . 24

Programme des aidants communautaires 24
Conception et gestion de l'étude 25
Mise en ordre du sondage 26
Sélection des aidants communautaires 26
Recrutement des aidants communautaires 27
Principaux avantages du Programme des aidants communautaires 28
Mobilisation de la communauté grâce aux aidants communautaires . . . 29

Partenariats de collaboration – Mise en place de partenariats durables 31

Milieu de l'enseignement 31

Fournisseurs de services aux jeunes 32

Police 33

Gouvernement (administration municipale) 34

Médias 35

Leadership 36

Durabilité 38

Collecte de fonds – Est-ce que le bien-être psychologique devrait s'autofinancer? 38

Effets sur le développement des capacités communautaires – Politiques et systèmes 40

Conclusions 42

Références 43

Introduction

La création d'une vision communautaire collective devrait en principe s'appuyer sur une solide croyance selon laquelle *toutes* les personnes apportent une contribution unique et indispensable à la promotion de la santé mentale des jeunes. Cela est tout aussi important au niveau de la communauté qu'au niveau national. Pour réduire les stigmates et sensibiliser davantage la population aux problèmes liés à la santé mentale des jeunes, il faut développer divers partenariats de collaboration et créer un langage communautaire commun.

Ce document explore les concepts-clés en matière de promotion de la santé mentale des jeunes en démontrant comment ces concepts sont appliqués et implantés dans la communauté. Les concepts-clés de la promotion de la santé mentale des jeunes sont définis en premier, notamment le développement des capacités communautaires, la mobilisation de la communauté et la promotion de la santé mentale des jeunes. Pour montrer comment ces concepts s'appliquent dans la réalité, on a mis à profit l'expérience vécue par une communauté rurale en rapport avec le suicide chez les jeunes. Plus précisément, dans le contexte de la réaction d'une communauté après un événement tragique, on met l'accent sur l'importance d'adopter une vision commune et de créer un langage communautaire commun en santé mentale des jeunes. Nous évaluons l'ampleur du problème en nous intéressant non seulement au problème particulier du suicide chez les jeunes, mais aussi à la question plus globale de la santé mentale des jeunes.

Nous présentons l'identification, l'engagement et la durabilité d'une série d'atouts communautaires et de partenariats pour évaluer le développement des capacités communautaires et la mobilisation. Ainsi, les atouts évalués incluent les jeunes eux-mêmes et le milieu des affaires. Le Programme des aidants communautaires est présenté comme étant un modèle de développement des capacités communautaires dans le contexte de la promotion de la santé mentale des jeunes.

Pour finir, nous examinons les retombées d'un développement réussi des capacités communautaires au niveau des politiques et des systèmes. Nous abordons tout particulièrement les changements fondamentaux et durables que peuvent connaître les communautés et les systèmes qui les soutiennent.

Pour être en mesure de développer les capacités de promotion de la santé mentale des jeunes, nous devons toujours être à l'affût des « moments propices à l'enseignement ». De tels moments surviennent tout au long du processus de développement des capacités et de mobilisation, en commençant par l'événement ou la situation qui aide à cerner le problème. Ces moments se présentent durant toute la période d'identification des atouts et de création des partenariats qui mettent sur pied et réalisent les initiatives visant à promouvoir et maintenir le bien-être individuel et collectif. Le présent document démontre comment les communautés peuvent tirer profit de tels « moments propices à l'enseignement ».

Définition des concepts-clés

Développement des capacités communautaires

La capacité communautaire est liée aux atouts qui existent déjà dans une communauté. Parmi ces atouts, on peut trouver les ressources tangibles requises pour s'attaquer à un problème précis, de même que la sagesse, les connaissances et le leadership nécessaires pour mener à bien des projets. En ce qui concerne le potentiel communautaire, on part du principe que tous les citoyens ont quelque chose à apporter pour résoudre des problèmes et élaborer des stratégies pour satisfaire les intérêts collectifs.

Le développement des capacités est étroitement lié aux moyens par lesquels une communauté peut puiser dans ses propres forces. « Le développement des capacités met l'accent sur les forces et les capacités existantes plutôt que sur les problèmes ou les sentiments d'impuissance » (DRHC, 1999). Il est impossible à des « étrangers » d'arriver dans une communauté et d'y développer des capacités. Le développement des capacités a peu de chances de se faire dans une communauté qui ne dispose déjà des atouts nécessaires et n'a pas la volonté de mobiliser ces atouts. Les atouts ne peuvent être fabriqués ou imposés. « Les communautés ne sont jamais construites de haut en bas ou de l'extérieur vers l'intérieur » (Kretzman et McKnight, 1993).

Développement des ressources humaines Canada (DRHC), dans le *Guide de développement des communautés* (1999), expose plusieurs points de repère concernant les résultats du développement des capacités communautaires. Le développement des capacités permet de resserrer le réseau de relations au sein de la communauté et de préparer les citoyens à échanger leurs idées concernant un plan d'action. De plus, l'élaboration et la réalisation d'objectifs communs, dans le cadre d'un plan d'action, sera facilitée. La communauté commence à apprécier à leur juste valeur et à respecter les ressources limitées, sur le plan tant humain que financier. En outre, elle s'approprie le plan d'action et se montre « plus intuitive lorsqu'il s'agit de savoir ce qu'il faut faire, quand le faire et quand arrêter » (DRHC, 1999). En matière de santé mentale des jeunes, le développement des capacités permet de mieux sensibiliser la communauté aux problèmes et encourage celle-ci à défendre ses intérêts pour produire des résultats. Le développement des capacités fait appel aux talents naturels de leadership des citoyens. Il reconnaît chez les jeunes le désir d'être meneur et les encourage à le devenir. Ces résultats du développement des capacités seront mis en évidence dans toutes les parties de ce document.

Mobilisation de la communauté

Par mobilisation de la communauté, on entend le fait de rassembler les forces de la communauté pour occasionner un changement par le biais d'un plan d'action. « La mobilisation de la communauté se fonde sur la croyance selon laquelle dans une communauté mobilisée qui aborde et résout ses propres problèmes, on obtiendra des

résultats avec plus d'efficience et d'efficacité que par n'importe quel autre moyen » (Hastings, 2001). L'objectif est de vivre dans un milieu sain et sans risques et de rallier tous les membres de la communauté pour atteindre cet objectif. Les jeunes font face à de nombreux problèmes, notamment la violence des jeunes, l'abus d'alcool ou de drogues, les troubles de l'alimentation ou même le suicide. L'exemple concret auquel nous nous référons tout au long de ce document est d'ailleurs celui du suicide.

Plusieurs éléments clés doivent être présents pour que la mobilisation des citoyens soit efficace, c'est-à-dire notamment la création d'une vision commune, l'interprétation consensuelle du problème, le leadership, l'établissement de partenariats de collaboration, une meilleure participation de la part des citoyens et la ténacité. Ce document explique ces éléments dans le contexte de l'expérience liée à la résolution des problèmes liés à la santé mentale des jeunes.

Promotion de la santé mentale des jeunes

La promotion de la santé mentale des jeunes peut être définie comme étant le processus de mise en valeur d'une approche qui vise à augmenter la capacité de chacun et de la communauté d'améliorer la santé mentale des jeunes, cela à l'aide de stratégies qui privilégient des environnements favorables et la résilience personnelle.

> *« Le concept de promotion de la santé mentale sous-tend que la santé mentale de chaque individu est liée aux relations qu'il entretient avec les autres, aux facteurs environnementaux qui influencent son mode de vie et son milieu ainsi qu'au degré de contrôle qu'il exerce sur sa vie »*
>
> (Association canadienne pour la santé mentale, 1999).

Par conséquent, pour améliorer l'état de santé mentale des jeunes, il faudrait concentrer nos efforts non seulement sur les jeunes, mais également sur le reste de la population. « Nous devons travailler avec les jeunes pour trouver les moyens qui leur permettront de préserver et d'améliorer leur santé. Nos approches ne doivent pas seulement évoluer avec le temps et s'adapter à la société en évolution, elles doivent également s'accorder avec les attitudes et les besoins exprimés et perçus par nos jeunes » (Hanvey et coll., 1994). En somme, les jeunes sont nos partenaires principaux pour préserver et promouvoir leur propre santé et leur bien-être.

Incitation à l'action

Dans l'analyse du développement des capacités communautaires et de la mobilisation de la communauté dans le cadre de la promotion de la santé mentale des jeunes, le présent document met l'ac cent sur l'expérience d'une communauté dont les caractéristiques reflètent celles de bon nombre de communautés rurales canadiennes. Ce qui en ressort, cependant, c'est que cette communauté a décidé d'affronter le suicide chez les jeunes et de s'engager dans des activités de promotion de la santé mentale des jeunes à tous les niveaux. Cette démarche de promotion de la santé mentale des jeunes à West Carleton, en Ontario, permet de montrer par un exemple concret comment une communauté qui se sent paralysée peut développer ses capacités communautaires pour régler des problèmes et pour susciter des changements notables.

L'ancien canton de West Carleton en Ontario est formé par une importante communauté rurale et s'étend sur plus de 600 kilomètres carrés. Entre décembre 1995 et septembre 1997, la communauté a été confrontée au problème du suicide chez les jeunes. En effet, elle a perdu quatre jeunes âgés entre 16 et 19 ans. Les jeunes étaient tous des étudiants ou des finissants de l'unique école secondaire du canton. Toute la communauté était sous le choc et était envahie par la peur et le chagrin. La tension au sein de la communauté a été attisée par le fait que ces jeunes n'avaient pas été évalués comme étant « à risque ». On pourrait dire que cette communauté était en crise, qu'elle essayait de donner un sens à sa peine et qu'elle cherchait des réponses.

Le Centre de ressources communautaires d'Otttawa Ouest, l'école secondaire de West Carleton et le Fonds d'aide aux jeunes Brady Burnette se sont unis dans un partenariat de collaboration pour créer une vision commune et s'attaquer aux problèmes liés à la santé mentale des jeunes. Beaucoup de citoyens se sont joints à cette vision en cours de route. Le Centre de ressources communautaires est une organisation caritative à but non lucratif. Elle est formée de bénévoles, de personnel et d'une direction qui, en partenariat avec les groupes et les agences locales, élaborent, fournissent et coordonnent des services sociaux et de santé accessibles à la communauté.

Étendue du problème

Le développement des capacités communautaires ne peut se faire en vase clos. Pour aider une communauté à accepter l'ampleur du problème auquel elle est confrontée, il faut lui donner un contexte. Cela lui est essentiel pour comprendre que sa propre expérience fait partie d'un enjeu plus vaste à l'égard duquel des mesures doivent être prises. Dans le cas de West Carleton, cela voulait dire qu'il fallait comprendre que les jeunes étaient confrontés à des problèmes de santé mentale dans le contexte de la communauté dans son ensemble.

Suicide chez les jeunes dans un contexte de promotion de la santé mentale

Le suicide vient au deuxième rang des causes de décès chez les jeunes âgés de 10 à 24 ans au Canada. Bien que le taux de suicide, par 100 000 habitants, de la population âgée entre 15 et 19 ans soit resté à peu près le même depuis 1981, le taux de suicide chez les jeunes âgés entre 10 et 14 ans a augmenté de façon marquée (Statistique Canada et Santé Canada, 1999).

Taux de suicide par 100 000 habitants

Âge	1981	1991	1996	1997	1998
1 à 14 ans	0,7	0,6	0,7	0,9	2,2
15 à 19 ans	12,7	13,8	11,5	12,9	12,5

Source: Statistique Canada (1999), nº 82F0075XCB au catalogue

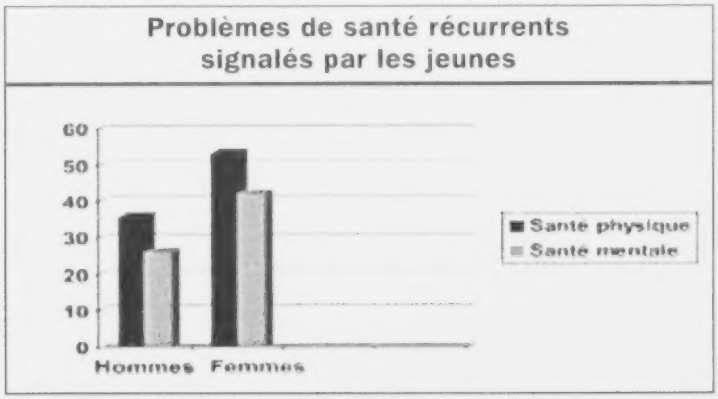
Pour les habitants des communautés rurales, comme celle de West Carleton, la perte d'un être cher par suicide n'est pas une simple statistique. De par sa nature même, le suicide provoque une onde de choc qui ébranle l'ensemble de la communauté. Le chagrin et la perte sont encore plus grands lorsqu'il s'agit d'enfants.

Les stigmates et la honte associés aux problèmes de santé mentale en général, et plus particulièrement au suicide, contribuent à la réalisation de l'énorme tâche que représente la promotion de la santé mentale des jeunes. Il peut s'avérer très difficile d'établir le dialogue avec les communautés sur un sujet qui depuis toujours est tabou. Néanmoins, les statistiques et la perte de jeunes dans les communautés donnent à penser que nous devons trouver des moyens pour développer les capacités des communautés afin qu'elles puissent s'attaquer aux problèmes de santé mentale des jeunes. La promotion de la santé mentale des jeunes après un suicide, au premier coup d'œil, pourra sembler choquer le bon sens. Néanmoins, c'est précisément à ce moment-là que l'importance de la promotion de la santé mentale devient évidente; la postvention devient de la prévention.

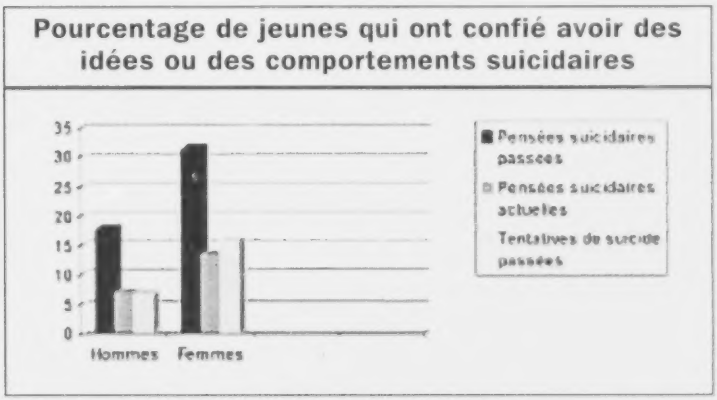
Opinion des jeunes sur les problèmes liés à la santé mentale

De plus en plus, nous nous rendons compte qu'il est important que les jeunes nous aident à cerner le problème. Il faut qu'ils collaborent activement à la recherche de solutions novatrices qui permettront de mieux répondre aux besoins en matière de santé mentale de l'ensemble des jeunes.

Les renseignements recueillis par le programme Youth Net/Réseau Ado entre 1995 et 2002 auprès de presque 10 000 jeunes de l'Est de l'Ontario et de l'Ouest du Québec donnent à penser que ces derniers se préoccupent autant de leur santé mentale que de leur santé physique. En ce qui concerne la santé mentale, les jeunes sont préoccupés par exemple par le niveau de stress dans leur vie, et parfois ils présentent des sentiments récurrents de dépression, voire même des tendances suicidaires. Les jeunes femmes expriment davantage de préoccupations, et ce dans tous les domaines. Néanmoins, il faut prendre en considération le fait que les jeunes hommes hésitent plus à signaler de telles préoccupations ou à en discuter.



Source: Youth Net/Réseau Ado (2001) N = 9563



Source: Youth Net/Réseau Ado (2001) N = 9563

Les communautés doivent comprendre les problèmes auxquels sont confrontés les jeunes. Les activités de promotion de la santé mentale doivent être diversifiées et « conviviales pour les jeunes ». Comme il a déjà été mentionné, pour que le développement des capacités communautaires porte fruit, il faut stimuler le potentiel de leadership des jeunes. Il devient urgent d'écouter les jeunes et d'encourager la création de moyens novateurs dans les communautés pour améliorer la promotion de la santé mentale. Les modèles de promotion de la santé mentale ne doivent pas être uniquement des clones de programmes pour adultes adaptés aux besoins des jeunes; ils doivent être spécifiquement conçus pour eux.

À West Carleton, les citoyens ont fourni un effort concerté pour comprendre les problèmes de santé mentale qui touchent plus particulièrement les jeunes. Deux initiatives ont été mises sur pied, dont une étude menée par les conseillers d'orientation de l'école pour évaluer les préoccupations globales des élèves de 9e année. De plus, des groupes de discussion sur la santé mentale ont été mis sur pied avec l'aide de Youth Net/Réseau Ado. Il a donc été possible de recueillir des avis plus personnels sur la communauté, et cela a aidé à élaborer le plan d'action concernant les ressources et mesures de soutien nécessaires.

Donner l'impulsion

Développement des capacités à la suite d'événements tragiques

> *« Le développement des capacités met l'accent sur les forces et les capacités existantes plutôt que sur les problèmes ou les sentiments d'impuissance. »*
>
> (DRHC, 1999)

Depuis de nombreuses générations, les communautés se rallient en temps de crise. Au fil du temps, les communautés se sont mises à accepter le principe officiel des premiers soins psychologiques lorsqu'une tragédie survient. Au Canada, beaucoup de conseils scolaires se sont munis de protocoles d'intervention pour réagir à des événements tragiques. Des équipes sont mobilisées et se rendent dans les écoles après un événement aussi tragique que le suicide d'un jeune. L'objectif des interventions n'est pas d'interférer avec les systèmes de soutien en place, mais d'identifier les réactions de chagrin comme une réaction normale face à une situation anormale. Dans le cas de West Carleton, les répercussions du suicide dépassaient de beaucoup le cadre de l'école. Pour joindre tous les membres de la communauté qui étaient affectés par ces événements, il fallait élargir considérablement le champ d'intervention. Bien qu'on ne le savait pas encore à ce moment-là, ce fut le début de la mobilisation des citoyens de West Carleton. Les besoins des communautés peuvent varier selon la nature de l'événement tragique. En matière de santé mentale des jeunes, une communauté peut se trouver face à une crise grave, comme celle décrite ici, ou face à des facteurs de stress plus chroniques qui nécessitent une intervention communautaire concertée (p. ex., la criminalité chez les jeunes, l'abus d'alcool ou d'autres drogues, le harcèlement de la part de pairs, la violence ou le racisme).

Immédiatement après le dernier suicide, une assistance psychologique a été mise à la disposition de tous les jeunes et de tous les parents. En outre, une séance d'information a été organisée pour le personnel scolaire afin d'analyser cet incident critique. C'est à ce moment qu'ont débuté les partenariats novateurs entre les ressources disponibles dans la communauté et toute une série d'autres ressources qui sont également utiles sur le plan communautaire.

Le Centre de ressources communautaires joue un rôle prépondérant dans les interventions auprès de la communauté et dans la prestation des services. Un poste spécial avait été créé juste avant ces tragédies; il s'agissait du poste de « promoteur auprès des jeunes ». La personne qui occupait ce poste est devenue un catalyseur pour la communauté. Dans le contexte du développement des capacités, un catalyseur est « un individu ou un groupe qui croit que le changement est possible et qui fait les premiers pas qui sont nécessaires pour susciter de l'intérêt et obtenir du soutien » (DRHC, 1999). En fait, le catalyseur motive les autres à adhérer à la vision commune et au plan d'action. Le Centre de ressources communautaires a demandé aux institutions qui offrent des services aux jeunes de fournir du soutien et du personnel pour mettre sur pied un filet de sécurité en santé mentale

communautaire. Le Centre de ressources communautaires est également devenu l'organisme de coordination chargé d'évaluer les initiatives futures. « En matière de prévention du suicide, de même que dans d'autres domaines, les besoins précèdent en général le savoir; le besoin urgent de services précède la compréhension » (Shneidman, 1970).

Le chagrin et la douleur que ressentait la communauté étaient palpables et les citoyens cherchaient avant tout des réponses. Ils avaient le sentiment indéniable qu'il fallait que des professionnels interviennent pour « remettre les choses en place ». En matière de développement des capacités, il a été difficile, à ce stade, de trouver un moyen de discuter ensemble de ces événements douloureux, cette discussion semblait très difficile, sinon impossible. Pour développer des capacités, on pense qu'il est indispensable d'éduquer les parents sur les problèmes de santé mentale des jeunes. Les parents avouaient qu'ils ne savaient pas quoi dire à leurs enfants. Un des parents a même reconnu que la seule chose qu'il voulait dire à ses enfants, c'est qu'ils ont l'interdiction de se faire du tort. Ce n'est sûrement pas là un exemple de discussion interactive sur la santé mentale. Il ressort clairement que la plupart des parents veulent être en mesure de parler à leurs jeunes. En outre, les idées que les parents ont sur les problèmes de santé mentale, notamment les stigmates et la honte qui y sont liés, les empêchent ne serait-ce que de déterminer par où commencer.

Les parents ont été invités à une réunion d'information organisée à l'école pour examiner ces problèmes plus en profondeur. L'école et le Centre de ressources communautaires, avec la collaboration des professionnels de la santé du Centre hospitalier pour enfants de l'Est de l'Ontario (CHEO), ont animé cette réunion. Il y avait beaucoup de fournisseurs de services aux jeunes présents en tant que « personnes ressources », au cas où des parents auraient besoin d'une aide psychologique individuelle. C'était le début de la collaboration entre les fournisseurs de services afin d'aider la communauté à identifier les atouts communautaires. Ce type d'intervention sert maintenant de modèle quand vient le moment d'aider une communauté après un événement tragique où des jeunes sont en cause.

Pour que le développement des capacités communautaires donne des résultats, il faut une bonne dose d'intuition concernant ce qu'il faut faire, quand le faire et quand arrêter (DRHC, 1999). Dans la communauté de West Carleton, les gens ont commencé à comprendre qu'il fallait trouver des moyens de parler de la santé mentale des jeunes, et les dirigeants communautaires n'ont ensuite pas tardé à prendre un engagement à cet égard. Les gens étaient en outre disposés, et même déterminés, à prendre des risques en faisant les choses différemment.

Cet effort de mobilisation a clairement fait ressortir la nécessité de faire participer autant de citoyens que possible. Bien que l'école restait au centre des événements, avec les étudiants, les enseignants et les parents, il ressortait clairement que les autres citoyens ressentaient également la perte de ces jeunes et qu'il fallait les inclure dans le processus de

guérison. Il fallait tenir compte des réactions post-traumatiques enregistrées dans la communauté, de l'intense chagrin et de l'anxiété. Tout en étant des ressources, les fournisseurs de services étaient perçus eux-mêmes comme des membres de la communauté.

Plus souvent qu'autrement, le développement communautaire et le développement des capacités communautaires se produisent lorsque la communauté doit faire face à une crise et qu'elle n'a d'autre choix que de réagir. Bien qu'un nombre limité d'activités de prévention et de postvention aient été organisées après chacun des suicides, l'engagement des citoyens se faisait de manière assez discrète. Cela a changé après les deux derniers suicides, survenus à un mois d'intervalle. Même si les citoyens n'étaient pas restés insensibles à ces pertes, ils avaient le sentiment qu'ils ne pouvaient pas faire grand chose pour remédier à la situation, car ils n'arrivaient même pas à la comprendre.

Création d'une vision commune

La première phase d'intervention dans une communauté en crise consiste à concentrer les efforts sur les besoins immédiats. Il faut ensuite faire porter les efforts sur la deuxième phase qui consiste à pousser la communauté à aller de l'avant. On doit susciter ou faciliter le dialogue entre les citoyens pour que ceux-ci puissent formuler leurs propositions dans le but de créer une communauté plus saine. Il faut fournir des efforts pour inciter tous les membres-clés de la communauté à participer au processus, cela le plus tôt possible.

À la suite des tragédies, une réunion communautaire sur le suicide a été organisée, pour approfondir le dialogue sur les problèmes de santé mentale des jeunes. Les jeunes, les parents, la police, les fournisseurs de services et d'autres citoyens y ont participé. Le but initial du forum était de faire venir un « expert » en problèmes de santé mentale des jeunes. Les jeunes et les fournisseurs de services qui ont préparé cette réunion y ont mûrement réfléchi. Cette voie ne semblait pas être la bonne si on voulait « rallier » toute la communauté et vraiment régler les problèmes que rencontrent les jeunes. Le forum devait constituer le point de départ de la création d'un plan d'action pour la communauté. « Lorsqu'un processus participatif est vraiment désiré et que les personnes et les organisations ont l'impression d'être écoutées et incluses, une bonne partie de la bataille de l'appartenance communautaire, du soutien et de la légitimité est déjà gagnée » (DRHC, 1999).

Tous les participants à la réunion étaient sur un pied d'égalité. La philosophie appliquée lors de cette réunion était que chaque participant avait quelque chose à apporter. De plus, la conception et la réalisation du forum étaient articulées autour des jeunes, puisque ces derniers participeraient aux initiatives qui en découleraient. Dès le départ, on a insisté sur la valeur des capacités des jeunes.

Le but du forum était de rassembler divers groupes de la communauté pour entretenir le dialogue et conserver l'élan créé par les initiatives réalisées à la suite des événements tragiques. (Souvent, après une tragédie, on constate que les activités et l'aide se multiplient dans l'immédiat, puis s'estompent avec le temps). La réunion avait été annoncée dans la communauté et à l'école. En outre, plusieurs articles ont paru dans les journaux avant et après la réunion, et la télévision locale a couvert l'événement.

Après avoir tout mis en place pour la soirée, les participants se sont rassemblés en petits groupes; chaque groupe était animé par un jeune moniteur et un moniteur adulte. Ces derniers avaient été mis au courant des facteurs de risque associés aux problèmes de santé mentale. Les questions posées aux citoyens étaient les suivantes :

- Quels sont, à votre avis, les facteurs qui contribuent au suicide chez les jeunes?
- Comment, à votre avis, pouvons-nous y remédier en tant que communauté?

Ces questions ont été formulées pour aider la communauté à cerner le problème et permettre aux citoyens de réfléchir à la manière dont ils pourraient s'organiser pour s'attaquer à ce problème de manière concertée. Ces deux questions peuvent être utilisées pour n'importe quelle réunion communautaire afin d'aborder d'autres problèmes auxquels sont confrontés les jeunes. Par exemple, quels sont les facteurs qui contribuent au vandalisme? à l'abus d'alcool ou à d'autres drogues? à l'intimidation? au harcèlement par des pairs? à la violence dans les fréquentations? et qu'est-ce que la communauté peut faire pour y remédier? Ce qui est essentiel en matière de développement des capacités communautaires, c'est de se poser des questions et, au bout du compte, de trouver des réponses. Bien que les experts possèdent une connaissance approfondie des concepts globaux et des stratégies applicables, il se peut qu'ils n'aient pas la solution appropriée, étant donné que chaque communauté a ses propres caractéristiques, forces, ressources et idées. Il faut donc créer un partenariat entre la communauté d'experts et les experts communautaires.

En rassemblant les membres d'une même communauté pour créer une vision commune, on leur a confirmé qu'eux aussi possèdent des connaissances et des solutions innées pour faire face à des problèmes de santé mentale. Les citoyens se sont laissés attirer par un modèle de résolution de problème au lieu de rester inertes face aux événements passés. Les deux thèmes principaux retenus par la communauté le fait clairement ressortir :

- Formation et sensibilisation aux problèmes de santé mentale des jeunes
- Développement des ressources au sein de la communauté

En théorie, les « experts » auraient pu en arriver aux mêmes conclusions. Néanmoins, la chose la plus importante en matière de développement des capacités communautaires, en l'occurrence le point de vue de la collectivité, aurait fait défaut. La communauté de West Carleton s'est mise à créer une vision commune selon ses propres capacités pour s'attaquer aux problèmes de santé mentale. Cela allait largement au-delà de l'objectif initial, axé sur le suicide chez les jeunes, et embrassait une conceptualisation globale de la promotion de la santé mentale axée sur la communauté.

Après la réunion, les participants ont fourni de gros efforts pour tendre la main à la communauté en vue de discuter des problèmes de santé mentale. Ils ont notamment organisé des discussions publiques sur l'éducation dans des associations d'entraide, des associations sportives, des écoles, des groupes de parents, des organisations du milieu des affaires, etc. En outre, des listes indiquant les coordonnées de toutes les institutions qui offrent des services aux jeunes ont été affichées dans les églises, les centres communautaires et les complexes récréatifs. En mettant ces idées en pratique, les citoyens ont eu l'occasion de réfléchir à la manière de concrétiser leurs propres idées. Le processus est devenu crédible à leurs yeux et il a été possible de renforcer le ralliement communautaire. De toute évidence, la définition du terme communauté s'est élargie et elle a dépassé le cadre de l'école, où les répercussions liées à la tragédie avaient été les plus perceptibles. Les citoyens, qui pensaient d'abord que rien ne pouvait être fait pour régler les problèmes de santé mentale des jeunes, commençaient à s'éloigner de cette façon de penser. La communauté a commencé à utiliser ses réseaux existants pour promouvoir la santé mentale des jeunes.

Création d'un langage communautaire commun en ce qui concerne la santé mentale des jeunes

Si une information à jour revêt une importance cruciale pour situer un problème communautaire dans le bon contexte, le langage et la méthode utilisés pour transmettre les messages-clés sont tout aussi importants pour interpeller la communauté et la mobiliser pour le passage à l'action. Comme une communauté est formée de divers groupes de personnes, il est indispensable de rester à l'affût des changements pour modifier au besoin la teneur des messages afin d'être en mesure de les livrer à divers destinataires. Nous devons être en mesure de prendre des concepts théoriques et de les exprimer dans un langage de tous les jours.

Edwin Shneidman, qui a travaillé dans le domaine de la suicidologie pendant plus d'un demi-siècle, en fournit un exemple. Il a déclaré : « Je crois que le suicide est un drame qui se déroule principalement dans l'esprit, le drame suicidaire étant presque toujours dicté par des douleurs psychologiques, enracinées dans des émotions négatives, que j'appelle *douleur psychique*. La douleur psychique est le cœur sombre du suicide; sans douleur psychique, pas de suicide » (Shneidman, 2001).

Le développement des capacités communautaires exige des habiletés et un savoir accrus ainsi qu'une meilleure compréhension du problème. Il est possible de trouver des moyens pour promouvoir la santé mentale des jeunes au sein de la communauté en adoptant un langage commun. C'est là que le concept de la *douleur psychique*, terme utilisé pour décrire une douleur psychologique intolérable, devient un outil extrêmement précieux pour la promotion de la santé mentale des jeunes. Pour éliminer les stigmates que les gens associent aux problèmes de santé mentale, il faut parler de ces problèmes aux enfants, et ce dès leur plus jeune âge. Il est donc indispensable de trouver des moyens de communiquer avec eux.

L'étude approfondie menée par Shneidman a identifié la douleur associée aux problèmes et aux comportements de la santé mentale. Shneidman fait valoir que l'insupportable *douleur psychique* qu'une personne peut ressentir est intensifiée par des besoins psychologiques non satisfaits. Il conclut qu'il n'y a pas qu'un seul type de personne suicidaire. Ce concept est important pour la promotion de la santé mentale des jeunes. Les raisons qui poussent un jeune à « se suicider » varient d'un individu à un autre. Ce qui les unit, c'est leur souffrance. Shneidman affirme que pour empêcher un suicide, « il faut répondre aux besoins psychologiques non satisfaits de l'individu concerné » (Shneidman, 1998). La sensibilisation et la formation pour déceler les signes avant-coureurs d'un suicide sont extrêmement importantes. Néanmoins, il est tout aussi important d'aider chaque personne à identifier sa propre *douleur psychique*. Les jeunes et la communauté ne pourront pas comprendre cette douleur, à moins que la communauté adopte un langage commun.

En utilisant le concept de la douleur psychique de Shneidman, nous avons pu établir une comparaison avec un problème de santé physique que la plupart des membres de la communauté sont en mesure de s'identifier, à savoir le mal d'oreille. Un exercice facile à réaliser a été élaboré et présenté à de nombreux groupes et personnes de tous âges. L'objectif était de trouver un moyen d'utiliser un langage commun, quel que soit l'âge de l'interlocuteur.

Exercice de comparaison du mal d'oreille avec la douleur psychique

- Demandez aux participants s'ils ont déjà eu mal aux oreilles.
- Demandez-leur d'écrire les symptômes du mal d'oreilles sur un tableau noir ou à feuilles mobiles.
- Les symptômes incluent en général : le manque d'appétit ou de sommeil, pas envie de voir ses amis, envie de rester au lit, fait mal à l'intérieur mais le mal n'est pas visible, etc.
- Demandez-leur qui ils peuvent consulter s'ils présentent ces symptômes.
- Les jeunes vous indiqueront les cliniques sans rendez-vous, les parents, les enseignants, l'hôpital, la voisine qui est infirmière, et ainsi de suite.
- Demandez-leur combien de temps ils attendraient avant de le dire à quelqu'un ou avant de chercher de l'aide.
- Habituellement les jeunes vous diront qu'ils n'attendent pas plus d'une journée.
- Que se passerait-il si vous ne le disiez à personne?
- Les jeunes vous diront que cela peut empirer et qu'on peut en mourir.
- Effacez les mots « mal d'oreille » et inscrivez « douleur psychique » à la place.
- Ironie du sort, les symptômes d'un mal d'oreille ressemblent à ceux d'une dépression : n'arrive pas à dormir, manque d'appétit, pas envie de voir ses amis et ça fait mal à l'intérieur mais le mal n'est pas visible.
- Demandez aux participants où ils iraient s'ils souffraient de douleur psychique.
- Habituellement, peu de personnes savent où aller ou ce qu'il faut faire.
- Dites au groupe que c'est ce que nous sommes venus changer.

Qu'on propose cet exercice aux enfants, aux jeunes ou aux adultes, le résultat est toujours le même. Nous avons réussi à apprendre aux enfants et aux jeunes à identifier les symptômes d'un mal d'oreille (santé physique) et à leur faire comprendre qu'il faut en parler à quelqu'un. En matière de santé mentale des jeunes, il faut que nous apprenions aux enfants et aux jeunes à identifier les symptômes de la douleur psychique, pour s'assurer que les jeunes savent ce qu'il faut faire avant que la douleur ne devienne insupportable. Nous devons nous servir de la promotion de la santé des jeunes pour engager le dialogue sur la douleur psychique et, en tant que collectivité, trouver les « moments propices à l'enseignement » pour éliminer cette douleur. Cela ne se limite pas à la prévention du suicide, mais vise en fait tous les aspects de la promotion de la santé mentale des jeunes. En appliquant ce concept pour « faire passer le message », les membres de la communauté comprennent mieux les concepts-clés, puisque ceux-ci les interpellent sur le plan personnel.

Définition des atouts communautaires

Le développement des capacités communautaires ne se limite pas à la notion géographique de « collectivité ». Il existe de nombreuses communautés au sein d'une collectivité, notamment celles des jeunes, de l'école, des affaires et du gouvernement. Pour que ces divers groupes se donnent une vision commune, il faut découvrir les compétences et les capacités de chacun. Pour ce qui est de la promotion de la santé mentale, il est possible que ces divers groupes croient au départ qu'ils n'ont pas les compétences et les connaissances nécessaires pour influer sur le changement.

La professionnalisation de la fonction d'« aide » a créé, de façon non intentionnelle, des obstacles qui empêchent les jeunes d'aller chercher de l'aide. De plus, cela a érodé de manière significative la capacité de soutien naturelle de la communauté. John McKnight, dans *The Careless Society – Community and Its Counterfeits* (1995), approfondit le concept qui consiste à répertorier les capacités qu'une communauté possède pour s'entraider. Il dit que la société a une mauvaise image des communautés et qu'elle s'appuie de plus en plus sur les « professionnels ». McKnight utilise la métaphore universelle du verre qui est soit à moitié vide, soit à moitié plein pour décrire les communautés. Ce qui en découle, c'est que les besoins de la communauté sont perçus différemment par chaque citoyen.

« Nous sommes partiellement vides.
Nous souffrons de carences.
Nous sommes aussi partiellement pleins.
Nous avons des capacités. »

(McKnight, 1995)

Les activités de promotion de la santé mentale des jeunes doivent se fonder sur la philosophie que le verre est toujours à moitié plein. Il existe différentes façons d'amener les communautés à découvrir et utiliser leurs capacités de promotion de la santé mentale des jeunes. Il n'est pas toujours nécessaire d'être un « expert » pour être en mesure de remplir le verre. En innovant et en étant créatives, les communautés possèdent des capacités infinies pour remplir leurs verres, quel que soit le problème.

Deux ressources essentielles ont été identifiées et mobilisées à la suite des événements survenus à West Carleton. Il s'agit des jeunes eux-mêmes et du milieu des affaires. On a dû appliquer une stratégie différente aux deux ressources pour les encourager à participer et elles ont chacune contribué à leur manière. L'objectif était de trouver des moyens novateurs pour les faire participer et leur faire jouer un rôle plus important qu'elles ne l'auraient imaginé au départ.

Les jeunes dans le rôle de promoteurs de la santé mentale

« L'adolescence est la bonne période pour faire de la prévention, car il s'agit de la période de vie la plus propice pour provoquer des changements au niveau de la vie interne et de la vie sociale. Au vu des nombreux changements qui surviennent au cours de cette période (physiques, cognitifs, sociaux), le potentiel d'aboutissement des initiatives de promotion de la santé mentale est à son plus haut niveau. Dès lors, il n'est pas surprenant que la prévention au niveau des jeunes est devenue une priorité dans la réorganisation des ressources en santé mentale. »

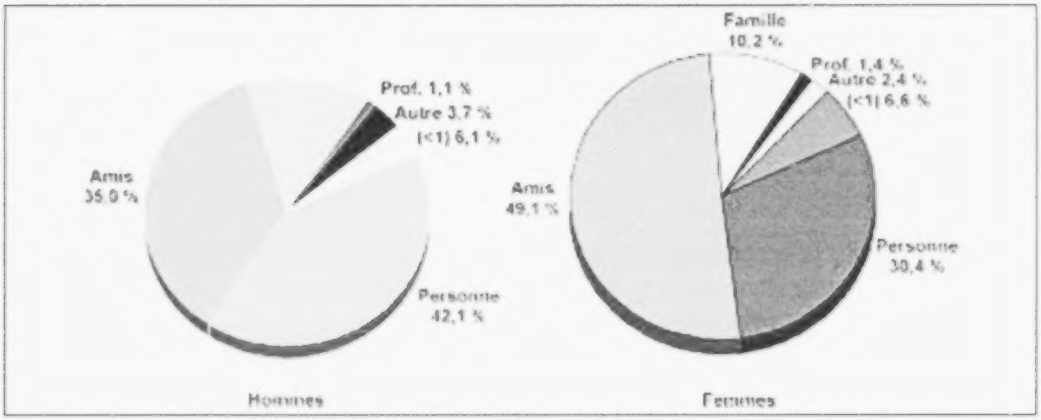
(Villeneuve et coll., 1996)

Le mot adolescence vient du verbe latin *adolescere*, qui signifie arriver à maturité. Les caractéristiques de l'adolescence comprennent le développement psychologique, biologique, intellectuel, moral et social. Une des fonctions développementales, à l'adolescence, consiste à devenir indépendant vis-à-vis de ses parents, et aussi vis-à-vis d'autres adultes influents de la communauté. L'adolescent doit donc se distancer de l'influence de ses parents pour être confronté à celle de ses pairs. Les parents diront qu'ils ne comprennent pas ces changements et que parfois ils ne sont plus en mesure de communiquer avec leurs enfants. Il faut comprendre le rôle prépondérant que jouent les amis dans la vie des jeunes pour pouvoir élaborer les outils appropriés à la promotion de la santé mentale. Il est vital de comprendre le premier point de contact des jeunes en ce qui a trait aux questions de santé mentale.

Une étude a été menée pour découvrir « à qui se confient les jeunes s'ils ont des préoccupations d'ordre psychique ». Cette étude confirme que les groupes d'amis jouent un rôle important. Youth Net/Réseau Ado, programme régional de promotion de la santé mentale dans l'Est de l'Ontario et l'Ouest du Québec, a dirigé des groupes de discussion portant sur les problèmes de santé mentale des jeunes. Au total, 9 563 jeunes y ont participé entre 1995 et 2001. Leurs conclusions soulignent qu'il est important d'engager les jeunes dans la promotion de la santé mentale.

Compte tenu du développement normal des adolescents, il est normal que la majorité indiquent qu'ils se confieraient à des amis s'ils éprouvaient des problèmes de santé mentale. Dès lors, il faut saisir l'occasion d'enrôler les amis, en tant que partenaires-clés, pour promouvoir la santé et le bien-être et pour rejoindre ceux qui pourraient être en danger. À bien des égards, les jeunes eux-mêmes constituent la plus importante source inexploitée en ce qui a trait à la promotion de la santé mentale.

Les personnes que consultent les jeunes pour parler de préoccupation psychologiques (selon le sexe)



Source : Youth Net/Réseau Ado, 2001

La communauté doit se préoccuper du fait qu'un pourcentage élevé de jeunes ont indiqué qu'ils ne consulteraient personne s'ils avaient des problèmes de santé mentale. Cette réalité s'applique particulièrement aux jeunes hommes, à qui l'on apprend à « se comporter en hommes » et à « retenir leurs émotions et régler les problèmes par eux-mêmes ». Dès lors, le défi de faire participer les jeunes hommes aux initiatives de promotion de la santé mentale peut se révéler encore plus grand. Une autre chose très importante dans cette étude est le fait que les données donnent à penser que seul un peu plus de un pour-cent des jeunes feraient appel à un spécialiste. L'insatisfaction ressentie vis-à-vis du système de santé mentale officiel ressort clairement dans cette étude. Cela corrobore les conclusions de l'enquête sur la maladie mentale intitulée « Canadian Youth Mental Health and Illness Survey » (Davidson et Manion, 1996). Les raisons de l'insatisfaction sont multiples. Les jeunes disent qu'ils aimeraient des services qui sont adaptés et accessibles aux jeunes. Ils ne veulent pas être traités comme des enfants. Ils mentionnent également qu'il est important que ces services soient confidentiels et fiables, car ils doivent pouvoir avoir confiance dans le système en place (Youth Net/Réseau Ado, 2001). Dans une communauté rurale, ce concept est d'autant plus pertinent.

Historiquement, des programmes d'aide ou de soutien ont été offerts dans les communautés, généralement offerts par le biais du système éducatif. Les pairs qui aident les jeunes sont généralement recrutés par le personnel scolaire et non pas par leurs pairs. Ces programmes peuvent s'avérer utiles, mais ils peuvent également avoir leurs limites, car ils ne représentent pas forcément tous les groupes de pairs. Si on garde à l'esprit que les jeunes ont indiqué qu'ils aimeraient parler à leurs propres amis, il est important de leur donner droit de regard sur le choix des pairs aidants.

Mobilisation des jeunes

« Les groupes de pairs sont une ressource inexploitée lorsqu'il s'agit d'identifier et de traiter les problèmes de santé mentale des adolescents. »

(Villeneuve, 1996)

De plus en plus, on croit que les jeunes constituent des atouts-clés pour s'attaquer à leurs propres problèmes de santé mentale. Les jeunes ont le don de prévoir ce qui est possible. Ce sont de grands idéalistes, et leur idéalisme n'a pas encore été exploité par les adultes. À West Carleton, les jeunes ont participé à l'organisation d'un comité appelé « Positive Futures for Youth Committee ». Ce groupe est formé principalement par des jeunes, auxquels s'ajoutent quelques membres du personnel scolaire et du service social. Le comité a été formé dans le but de sensibiliser davantage les gens aux problèmes de santé mentale et d'organiser des activités de promotion en santé mentale.

La création du comité a joué un rôle d'une valeur inestimable dans la conception et l'implantation d'initiatives pour les jeunes. En outre, le comité a permis de faire entendre la voix des jeunes et ainsi de faire comprendre la réalité de leurs expériences. Tous les jeunes du comité fondateur avaient survécu à une tentative de suicide. Certains étaient encore aux prises avec leurs propres problèmes psychologiques. Ils sont devenus les « experts » de leur propre vie et de celle de leurs pairs. Dès lors, ils ont pu contribuer à l'élaboration de la structure des activités de prévention et de postvention. Dans le fond, les jeunes sont devenus les participants et les consultants en ce qui concerne la mobilisation de la communauté. Plusieurs initiatives ont pris forme et ont été réalisées par ce comité. Elles font ressortir les nombreux moyens différents par lesquels le potentiel des jeunes peut se transformer en mobilisation si on leur en donne les moyens. Quant au développement des capacités, il est important de créer diverses occasions de participation pour les jeunes.

Porte-parole pour la santé mentale des jeunes

Les jeunes ont été formés aux relations avec les médias pour devenir les porte-parole concernant les problèmes de santé mentale des jeunes. Ils faisaient de plus des interventions à la télévision et dans la presse écrite. Comme il a déjà été mentionné, ils ont également agi comme orateurs et moniteurs d'atelier lors du forum communautaire sur le suicide chez les jeunes. Les jeunes donnaient également des présentations lors d'ateliers et lors de conférences, et ils se rendaient dans d'autres écoles secondaires pour parler du plan d'action communautaire.

Par leur propre processus de guérison et par leur volonté d'aider les autres, ces jeunes sont devenus des promoteurs de la santé mentale. Ils ont assimilé le matériel et la formation sur la santé mentale à leur façon. En outre, ils ont pu devenir les porte-parole des jeunes.

Réunion de postvention sur le stress et la dépression

Les jeunes ont donné suite à la demande de leurs pairs qui voulaient trouver un moyen de se réunir pour répondre à l'anxiété que vivaient les jeunes de leur école. Ils ont donc organisé, avec des élèves de différents niveaux scolaires, des réunions pour parler de la santé mentale et du stress. Les étudiants ont été informés des ressources communautaires disponibles en cas de besoin. Bon nombre de représentants d'institutions qui offrent des services aux jeunes assistaient aux réunions et ont joué un rôle d'observateur. Après les réunions, ces représentants ont installé des kiosques d'information dans le hall d'entrée de l'école afin que les jeunes puissent dialoguer et avoir accès à l'information.

Compilation d'une liste contenant les coordonnées de fournisseurs de services adaptés aux jeunes. Cette liste a été affichée dans les salles de classe et dans les agendas de tous les étudiants.

Tournoi de golf *Pars and Stars*

Les jeunes avaient mentionné que les liens avec les adultes de la communauté étaient inexistants. Ce tournoi de golf entre jeunes et conseillers a été organisé par un club de golf local pour sensibiliser les citoyens aux problèmes de santé mentale des jeunes et rassembler les jeunes et les personnes qui avaient activement participé à la collecte de fonds. L'objectif de cet événement n'était pas de recueillir des fonds, mais de fournir une occasion aux jeunes et aux adultes du milieu des affaires d'interagir dans un cadre adapté aux jeunes. Grâce à ce tournoi, il a été possible de renforcer les liens entre les jeunes et les chefs de file de la communauté. De plus, il a permis de faire passer le message concernant la vision commune qui consiste à faire face aux problèmes de santé mentale des jeunes.

Toutes les contributions apportées par des jeunes ayant participé aux activités de collecte de fonds ou des jeunes qui se sont engagés dans des comités ont été appréciés à leur juste valeur, c'est-à-dire en tant qu'atout communautaire. Les efforts fournis pour faire participer les jeunes à la promotion de la santé mentale ont été couronnés de succès. De plus, ils ont permis d'augmenter la capacité communautaire et ont créé un effet multiplicateur en incitant les jeunes à tendre la main et à répondre aux autres jeunes dans une optique de promotion de la santé et du bien-être. En outre, les jeunes sont les porte-parole les plus crédibles pour convaincre les autres membres de la communauté, y compris le milieu des affaires, de participer au processus.

Mise à contribution du milieu des affaires

De nombreuses personnes du milieu des affaires sont également considérées comme des chefs de file de la communauté. Dans le passé cependant, en ce qui concerne les problèmes de santé mentale des jeunes, on ne faisait peut-être appel à leurs compétences et à leur savoir que lorsqu'il s'agissait d'organiser des collectes de fonds. Beaucoup d'entreprises nous informent qu'elles reçoivent d'innombrables demandes de contribution financière de la part de diverses institutions qui offrent des services aux jeunes. Les partenariats avec les communautés ne doivent pas se limiter à l'aspect financier; ils doivent faire une place aux acteurs-clés et permettre la création d'une vision commune. « Dans les partenariats avec les communautés, la communauté s'implique activement dans tous les aspects du processus, ce qui comprend l'identification des besoins et la prise de décisions » (DRHC, 2000).

En développement des capacités communautaires, on met l'accent sur le développement du leadership local. Le milieu des affaires adopte plus volontiers qu'on ne le pense une vision commune pour la promotion de la santé mentale des jeunes. Par contre, il est difficile de trouver un langage commun pour s'entendre sur les préoccupations en matière de santé mentale. Il ne s'agit pas seulement des mots à utiliser, mais également de l'attitude à adopter. Dans la communauté de West Carleton, pour développer des capacités et encourager la mobilisation, les attitudes vis-à-vis des problèmes de santé mentale des jeunes devaient changer à bon nombre de niveaux. D'emblée, il a été démontré que, en ce qui concerne le développement des capacités, les jeunes, les parents et la communauté pensaient que c'était aux professionnels de « régler cela ». Ironiquement, ce sentiment prédominait également dans le milieu des affaires. Dans le contexte du développement des capacités communautaires, il fallait remettre en question cette croyance.

Pour donner un exemple, il suffit d'analyser la création du Fonds d'aide aux jeunes Brady Burnette. Le fonds a été créé par cinq hommes d'affaires, des amis d'un père qui avait perdu son fils. Après cette tragédie, ils ont commencé à demander des fonds dans la communauté. Au début, ils n'avaient pas vraiment de plan pour investir les fonds. Ce qui les unissait, c'était la volonté d'innover. La première réunion entre le Fonds d'aide aux jeunes et le Centre de ressources communautaires est gravée dans la mémoire de tous ceux qui y ont participé. La philosophie d'entreprise ressortait clairement dans la toute première question : « Combien pour régler cela? » Dans le monde des affaires, lorsqu'il y a un problème, c'est simple, vous le réglez. Cette première rencontre a permis aux « professionnels » de donner un cours accéléré sur la complexité des problèmes de santé mentale des jeunes. On a pu constater que, dans le fond, les créateurs du Fonds d'aide aux jeunes avaient la même vision pour s'attaquer aux préoccupations de santé mentale des jeunes présents dans la communauté. « La prise de risque, l'amélioration de la situation et le partage du contrôle font partie de la création de capacités communautaires » (DRHC, 1999).

Le Fonds d'aide aux jeunes est devenu un catalyseur pour diffuser le message concernant les problèmes de santé mentale des jeunes. Les administrateurs du Fonds d'aide aux jeunes avaient en main des atouts qui n'étaient pas seulement pécuniaires. Ils ont amené des ressources humaines indispensables au partenariat et avaient des connexions importantes dans la communauté. Cela a permis de diffuser le message concernant la santé mentale des jeunes à une grande échelle. Parmi les ressources qu'ils ont fournies, on trouve du matériel d'impression, des services de comptabilité, des locaux pour tenir les réunions et beaucoup d'autres dons en nature. De plus, ils ont pu identifier des réseaux et contacts existants qui n'avaient pas encore été exploités. Il a été possible d'établir un partenariat unique entre le Fonds d'aide aux jeunes Brady Burnette et le Centre de ressources communautaires, et ce partenariat perdure. Le fonds soutient financièrement le Centre de ressources communautaires pour que ce dernier puisse coordonner et programmer des activités, comme le service d'assistance scolaire pour les jeunes aux prises avec l'abus d'alcool ou d'autres drogues.

Au commencement du partenariat, il a été démontré clairement que les professionnels n'ont pas toujours réponse à tout. Une chose qui préoccupait les gens était que le Fonds portait le nom d'un jeune qui « s'était suicidé ». Les professionnels en santé mentale sont très conscients du danger que représente la commémoration de ce genre de décès, en raison de l'effet de contagion. Cela était source de préoccupation depuis la création du partenariat. Il a été décidé d'entrer en contact avec les personnes concernées, c'est-à-dire de soumettre ces appréhensions aux jeunes. Les jeunes ont donc été consultés et ces derniers n'avaient rien contre l'utilisation du nom de Brady Burnette. Par contre, ils ont mentionné que le mot « aide » devrait faire partie du nom. Les jeunes pensaient que cela permet de rappeler à la collectivité que cette jeune personne avait besoin d'aide, ce qui évite de glorifier le suicide. Au contraire, cela rappelle aux jeunes qu'ils doivent aller chercher de l'aide. Un des effets du développement des capacités communautaires est le fait que la communauté a une meilleure intuition de ce qu'il convient de faire. L'intuition des représentants du monde des affaires et des jeunes était de garder le nom. La communauté trouvait que cela était logique parce que cela faisait fortement écho à son deuil collectif. Un changement de paradigme important s'est ainsi produit pour ce qui est de déterminer qui sont les « experts » dans la communauté.

La mobilisation de la communauté se traduit par l'utilisation des capacités pour réaliser des changements en rassemblant les forces de la communauté dans un plan d'action. Les gens du milieu des affaires doivent se rendre compte que leurs capacités dépassent largement le cadre des collectes de fonds. Ils sont également des « experts » dans leur milieu et, par conséquent, on considère qu'ils possèdent d'importantes capacités pour ce qui est de diriger des activités de promotion de la santé mentale des jeunes. À West Carleton, les membres du Fonds d'aide aux jeunes Brady Burnette ont fini par former un comité consultatif pour la création et l'implantation d'un plan d'action et pour

l'évaluation de ce plan. Bon nombre de moments propices à l'enseignement, survenus lors du développement des capacités et de la mobilisation ultérieure auraient été perdus si ce partenariat n'avait été qu'une question d'argent.

Outre les cinq hommes d'affaires fondateurs du Fonds, le Centre de ressources communautaires, des représentants de la communauté de parents et des jeunes sont devenus membres du comité. En d'autres termes, ce dernier était à l'image des nombreux partenariats qui s'étaient créés avec la mobilisation de la communauté. Des objectifs précis ont été énoncés en ce qui concerne les activités de collecte de fonds et de promotion de la santé mentale des jeunes. En outre, le groupe du milieu des affaires entretenait maintenant des liens privilégiés avec l'école et les organismes qui offrent des services aux jeunes. Le développement des capacités communautaires et la mobilisation étaient maintenant rassemblés dans un plan d'action définitif.

Découverte des atouts – Le Programme des aidants communautaires

La recherche de modèles adaptés au sujet à l'étude a permis d'identifier un concept qu'il serait possible d'adapter et d'améliorer pour mieux combler les besoins de la communauté. En matière de développement communautaire, il faut non seulement être novateur, mais il faut également examiner dans une perspective nouvelle les actions que d'autres ont menées à bien. En combinant cette reconnaissance des actions déjà exécutées et cette capacité d'imagination, on obtient tous les éléments nécessaires pour satisfaire aux besoins d'une communauté. Il est impossible de prendre un programme ou une initiative qui a bien fonctionné dans une communauté et de l'implanter dans une autre communauté en s'attendant à obtenir les mêmes résultats.

Les données et les concepts antérieurs nous fournissent des renseignements précieux pour identifier un des atouts majeurs en matière de promotion de la santé mentale des jeunes. En fait, il s'agit simplement des jeunes eux-mêmes. En reconnaissant le rôle prépondérant que jouent les jeunes, le Centre de ressources communautaires et l'École secondaire de West Carleton, en collaboration avec le Positive Futures for Youth Committee, ont pu démarrer un programme novateur appelé le Programme des aidants communautaires (Community Helpers Program).

Programme des aidants communautaires

Le Programme des aidants communautaires est fondé sur le programme des aidants naturels (Natural Helpers®) qui existe à Washington (D.C.). Le programme canadien des aidants communautaires a été adopté par le Projet national d'incitation à la poursuite des études grâce au financement de Développement des ressources humaines Canada. Le programme a été écrit par Dave Redekopp (1993). L'objectif original du modèle canadien était de promouvoir le perfectionnement professionnel en visant les jeunes décrocheurs potentiels.

La philosophie du Programme des aidants communautaires appuie les principes du développement des capacités. « Dans chaque communauté il y a des personnes vers qui les autres se tournent tout naturellement lorsqu'ils ont besoin d'aide. Ce sont des gens de toutes conditions sociales et de tous les âges. La particularité qui les réunit, c'est que les autres les considèrent comme étant des aidants » (Redekopp, 1993).

Le programme devient un outil-clé pour le développement des capacités, puisqu'il souligne les forces qui existent dans la communauté et non pas celles qui manquent. Le Programme des aidants communautaires ne *crée* pas des bénévoles en vue de travailler avec les jeunes, mais trouve un moyen de *découvrir* les membres de la communauté, les

« aidants naturels », auxquels les jeunes se confient déjà lorsqu'ils ont un problème de santé mentale. Non seulement considère-t-on que le verre est *toujours* à moitié plein, mais il y a également beaucoup de personnes dans la communauté qui peuvent remplir le verre.

Le programme aide les communautés à identifier leurs aidants naturels. N'importe quelle personne en relation avec les jeunes peut être un aidant communautaire. Il peut s'agir d'amis, de partenaires de sport, de voisins, d'enseignants ou d'ecclésiastiques. Ce programme a de nombreux avantages par rapport aux programmes d'entraide traditionnels, car il réduit les inégalités entre jeunes. Avec les modèles traditionnels, les jeunes peuvent avoir l'impression que les aidants, même s'ils sont eux-mêmes des jeunes, ne peuvent pas comprendre les problèmes auxquels ils sont confrontés dans leurs groupes d'amis. Dans le Programme des aidants communautaires, ce sont les jeunes qui sont déjà en contact avec d'autres jeunes qui sont choisis. Ce programme leur permet d'augmenter leur capacité de soutien auprès des autres, car ils découvrent une multitude de ressources qu'ils pourront mettre à la disposition de leurs amis qui en ont besoin.

Les objectifs du Programme des aidants communautaires sont les suivants :

- Jeter des ponts entre les réseaux de soutien officiels et officieux.
- Promouvoir l'identification précoce de jeunes à risque.
- Aider les jeunes aux prises avec des problèmes/des inquiétudes.
- Fournir des informations précises aux jeunes et aux membres des communautés.
- Mettre les jeunes en rapport avec les fournisseurs de services existants.
- Identifier les lacunes en ce qui concerne les besoins en santé mentale des jeunes.

Les aidants communautaires sont identifiés au moyen d'un sondage anonyme qui est distribué à toute la population scolaire. Le sondage demande aux jeunes d'identifier les membres de la communauté vers qui ils se tourneraient pour obtenir de l'aide en cas de problème personnel. On demande aux jeunes de préciser deux noms parmi leurs amis et deux noms parmi les adultes. Les jeunes peuvent indiquer qu'ils ne se confieraient à aucun membre de la communauté. D'une durée de deux jours, le sondage se fait avec la participation de chefs de file étudiants dûment formés (des pairs aidants ou des représentants du conseil étudiant).

Conception et gestion de l'étude

Un sondage convivial a été conçu en collaboration avec Nortel Networks. L'objectif était de faire participer les jeunes à la collecte et à la saisie des données. Encore une fois, cela démontre qu'il y a dans la communauté des ressources auxquelles on n'avait jamais porté attention et que celles-ci peuvent s'avérer utiles pour s'attaquer aux problèmes de santé

mentale. Ce partenaire œuvre dans le domaine de la haute technologie et a pu participer en exploitant ses propres forces. Ainsi, ce partenaire a pu constater qu'il peut aussi contribuer concrètement (et pas seulement sur le plan financier) aux efforts axés sur la santé et le bien-être des membres de la communauté, dont une partie travaille d'ailleurs dans cette même entreprise.

Le sondage a été mené en prolongeant une classe-foyer en matinée, nous avons ainsi pu nous assurer que la majorité des jeunes avaient pu être contactés. Ce sondage se fait chaque année pour que de nouveaux aidants communautaires puissent être identifiés et pour s'assurer que le nombre d'aidants reste relativement constant.

Le premier jour du sondage, les étudiants responsables du sondage se sont rendus dans la classe-foyer et ont expliqué aux étudiants en quoi consiste le Programme des aidants communautaires. Ils ont demandé aux étudiants de réfléchir pour déterminer quels sont leurs aidants naturels et de revenir le lendemain avec le plus d'information possible. De plus, des listes indiquant les ressources à leur disposition ont été distribuées aux jeunes pour leur rappeler qu'il existe des aidants plus « officiels » dans la communauté s'ils n'ont personne vers qui se tourner.

Le deuxième jour, le sondage a été distribué et rempli dans la classe-foyer. On a rappelé aux étudiants que le sondage était anonyme; une fois le questionnaire de sondage rempli, les données ont été centralisées pour que les différentes classes-foyer ne puissent pas être identifiées.

Mise en ordre du sondage

La saisie des données du sondage a pris plusieurs jours (1 000 jeunes ont été interrogés). C'est devenu une tâche de longue haleine pour les étudiants qui travaillaient sur ce sondage. De manière inattendue, les connaissances informatiques des jeunes qui saisissaient les données se sont améliorées.

Sélection des aidants communautaires

Les aidants communautaires ont été sélectionnés si leur nom apparaissait deux fois ou plus dans la base de données. Il faut se rappeler les facteurs-clés suivants pour sélectionner les aidants communautaires :

- Il ne s'agit pas d'une compétition ou d'un concours de popularité.
- Il s'agit d'un profil instantané pour une journée, valable uniquement pour la communauté scolaire.
- Il se peut que beaucoup d'aidants ne soient pas identifiés.
- Il s'agit d'un programme à participation volontaire.

Recrutement des aidants communautaires

Les aidants communautaires ont reçu une lettre leur indiquant que leur nom était apparu dans les résultats du sondage. Ils ont été invités à assister à une séance d'orientation pour discuter plus en détail du programme et de leur éventuel engagement. Puisque la participation au programme se fait sur une base volontaire, les personnes dont le nom était apparu lors du sondage n'étaient pas obligées d'adhérer au programme. On leur demandait tout simplement de prendre l'ensemble pédagogique qui contenait la liste des ressources disponibles en santé mentale, au cas où leurs amis ou eux-mêmes auraient besoin d'aide.

Les jeunes qui ont assisté à la séance d'information ont été présentés à des représentants d'institutions qui offrent des services aux jeunes, et on leur a fourni du matériel pédagogique. En vue des groupes de travail ultérieurs, on leur a également demandé de réfléchir aux éléments susceptibles de les aider à soutenir leurs amis.

Les résultats obtenus diffèrent pour chaque école. Par exemple, une des écoles a soumis quatre éléments-clés :

- Prévention du suicide
- Conflit entre les parents et les adolescents
- Alcool au volant
- Gestion du stress

Certaines écoles ont organisé des séminaires d'accueil pour les aidants communautaires pendant les heures de cours ou pendant l'heure du dîner. D'autres ont préféré organiser une expérience de type « camp » pour les aidants identifiés lors du sondage dans le but d'aborder quantité d'éléments à la fois. Pendant ces camps, on demande aux institutions officielles qui offrent des services aux jeunes de faire des présentations pour que les jeunes établissent plus de liens avec elles.

Le modèle préconisé est très flexible et s'adapte aux différentes approches. Il est donc très important de respecter la façon de faire des différentes communautés (dans ce cas, les écoles) pour que la démarche ait un sens pour elles. Ce respect est nécessaire afin de rallier la communauté au projet.

Une caractéristique intéressante des aidants qui ressort du sondage et qui n'a surpris personne est que les aidants communautaires sont à l'écoute des autres et que leurs amis se tournent volontiers vers eux. Cette qualité de « soignant » des aidants communautaires comporte également des inconvénients; ils aident constamment leurs amis, mais qui les écoute eux? Après avoir consulté et relevé les observations des aidants communautaires, on a décidé de commencer chaque séance de formation par un volet « autogestion ».

Principaux avantages du Programme des aidants communautaires

Un des principaux avantages du Programme des aidants communautaires est lié à son caractère inclusif. En effet, il permet d'avoir un échantillon représentatif de la population étudiante et permet aux étudiants qui ne se sentent pas inclus dans la communauté scolaire de désigner leurs propres personnes aidantes. De plus, ce n'est pas un groupe clairement identifié. N'importe qui peut être aidant communautaire. Le sondage a fourni un point de départ pour trouver les aidants naturels d'une communauté. Néanmoins, beaucoup d'aidants s'identifient par eux-mêmes, et il faut également leur faire une place. Les aidants communautaires sont les personnes vers qui les jeunes se tournent déjà lorsqu'ils ont un problème personnel. Si une personne pense qu'elle joue ce rôle, on ne remet pas en question son opinion, mais on l'encourage.

Si le Programme des aidants communautaires permet de jeter des ponts entre les réseaux officiels et officieux, il faut croire que c'est un outil précieux pour la promotion de la santé mentale. L'objectif premier est de tendre la main aux aidants communautaires pour leur fournir les bons outils afin qu'ils puissent s'attaquer aux problèmes de santé mentale des jeunes. Les aidants adultes et les aidants adolescents reçoivent une trousse d'information qui contient de la documentation sur l'abus d'alcool ou d'autres drogues, la violence dans les fréquentations, les conflits parents-adolescents, les troubles de l'alimentation, la santé en matière de sexualité et la prévention du suicide. Les aidants des jeunes sont officiellement présentés aux fournisseurs de services des jeunes de l'école, ce qui permet aux intéressés d'associer des noms personnels à l'organisation.

On attire l'attention des aidants adultes sur les institutions de la communauté qui offrent des services aux jeunes. Après une des tragédies, l'entraîneur d'une association sportive a déclaré « Je sens que parfois les jeunes de mon équipe sont aux prises avec des problèmes, mais je ne savais même pas que vous existiez » (en parlant des organismes sociaux qui offrent des services aux jeunes). Lorsque ce moniteur a été désigné comme aidant communautaire, il est retourné auprès de son association sportive et a organisé une présentation sur les problèmes de santé mentale des jeunes pour toute l'équipe d'entraîneurs bénévoles. Lorsque des adultes sont désignés comme aidants communautaires par les jeunes, cela leur donne encore plus de moyens et confirme qu'ils jouent un rôle positif et important dans la vie des jeunes.

Comme il a déjà été mentionné, la professionnalisation de l'aide ne convient pas aux jeunes, car ils ont indiqué qu'ils iraient chercher de l'aide auprès des professionnels dans seulement un pour-cent des cas. Les personnes désignées en tant qu'aidants communautaires proviennent de différents groupes de la communauté. Il peut s'agir d'amis, de coéquipiers, d'entraîneurs, de professeurs de danse, de voisins, voire même d'une serveuse du café-restaurant local où se tiennent les jeunes.

Mobilisation de la communauté grâce aux aidants communautaires

« Je sais personnellement combien il est difficile de chercher de l'aide auprès d'étrangers ou auprès de services externes. Le Programme des aidants communautaires prépare les jeunes à reconnaître les problèmes de santé mentale pour qu'ils puissent aider leurs amis. En ce qui me concerne, c'est mon amie qui m'a fait entrevoir que je souffrais probablement de troubles de l'alimentation. Mon amie participe au Programme des aidants communautaires et elle a été en mesure de reconnaître mon problème et de m'aider à obtenir les services dont j'avais besoin. Maintenant que je m'en suis remise, je me suis engagée à veiller à ce que ce genre de programme continue d'exister pour les jeunes de mon école et dans d'autres écoles de la communauté. Je suis maintenant moi-même une aidante communautaire et je me sens plus à l'aise d'aider mes amis à régler leurs problèmes car je sais maintenant où les envoyer si leurs problèmes sont graves. »

Une étudiante de 17 ans de
l'école secondaire de West Carleton

Le Programme des aidants communautaires ne préconise pas que tous les membres de la communauté deviennent des conseillers professionnels. Ce programme vise à jeter des ponts entre les systèmes officiels et officieux d'aide aux jeunes. Il faut que les communautés possèdent les outils nécessaires pour reconnaître et prendre des mesures à l'égard des problèmes de santé mentale. Il apparaît que la communauté est le premier point de contact. Une communauté qui est en mesure de défier les stigmates et la honte liées aux problèmes de santé mentale, devient une communauté où il fait bon vivre, pas seulement pour les jeunes, mais pour tout le monde.

Même si le jeune n'utilise pas immédiatement l'aide à sa disposition, il peut établir un lien avec l'aidant. Très souvent, les aidants communautaires, lorsqu'ils sont inquiets au sujet d'un jeune, vont consulter une institution officielle qui s'occupe des jeunes. Les aidants sont plus enclins à apprécier le rôle que jouent des institutions et des personnes aux attributions plus officielles, car dans leur rôle d'aidant communautaire, ils ont pu « mettre un visage » sur une grande partie de ces professionnels aidants. Cela permet de diminuer les stigmates que l'on associe au fait d'aller chercher de l'aide. À maintes reprises, des aidants ont amené à une séance de consultation une personne qui jouait un rôle prépondérant dans l'établissement de liens avec les jeunes à risque. Par conséquent, les aidants communautaires deviennent l'outil promotionnel des institutions d'aide aux jeunes présentes dans la communauté. « Le grand public et les adolescents eux-mêmes doivent être ciblés par cette formation. Le moyen par lequel ces renseignements sont diffusés sera tout aussi important que le message lui-même, car il est évident que les jeunes écoutent mieux certaines personnes. » (Davidson et Manion, 1996).

Le Programme des aidants communautaires est également un outil inestimable, car c'est une initiative qui a du sens pour la communauté. À West Carleton, les gens se sont ralliés au programme en grand nombre en raison des caractéristiques de celui-ci. Il est à la fois adapté aux jeunes et efficace par rapport aux coûts, ce qui a intéressé tout le monde, y compris le milieu des affaires et les jeunes eux-mêmes. Le milieu des affaires, les jeunes et les fournisseurs de services se sont passionnés pour le Programme des aidants communautaires et se sont donné pour but ultime de déstigmatiser les problèmes de santé mentale pour la prochaine génération. Lorsqu'une communauté s'enthousiasme, le développement des capacités et la mobilisation se font tout seuls. Les gens veulent faire partie de la solution.

Partenariats de collaboration – mise en place de partenariats durables

« On définit un partenariat comme étant une relation entre deux ou plusieurs parties qui, ayant des objectifs compatibles, s'entendent pour faire quelque chose ensemble. Les partenariats concernent des personnes qui collaborent dans une relation mutuellement bénéfique, souvent pour mener à bien des projets qui n'auraient pas pu être réalisés par une personne seule. »

(DRHC, 2000)

Le développement des capacités communautaires et la mobilisation se font si des partenariats efficaces sont créés et maintenus. Du point de vue de la communauté, les types de partenaires sont étendus et leur nombre élevé. Ils peuvent inclure les jeunes, leurs parents, le système scolaire, les fournisseurs de services, la police, les commerces, le gouvernement et les médias. Dans chaque cas, il faut évaluer quel rôle les partenaires pourraient jouer et comment les soutenir dans ces rôles. Les partenaires ne peuvent pas jouer des rôles complètement indépendants; ces rôles doivent se recouper et être un exemple d'appréciation et de respect mutuels pour les capacités des autres.

Alors que la communauté commençait à s'apercevoir qu'elle pouvait être un agent de changement, ses appels collectifs ont commencé à être entendus. Ainsi, on a vu se créer un réseau de partenariats entre le Centre de ressources communautaires, l'école secondaire de West Carleton, les entreprises, les jeunes et la communauté. L'expertise et les forces individuelles de chaque partenaire ont été appréciées à leur juste valeur. On a fait appel aux capacités de chaque personne et de la communauté pour parler de la vision commune en matière de promotion de la santé mentale des jeunes. Le noyau de ce réseau était constitué par les jeunes eux-mêmes. Il fallait s'assurer que les stratégies incluent les jeunes, qu'elles sont adaptées aux jeunes et qu'elles sont accessibles à la population rurale.

Milieu de l'enseignement

« Les écoles sont, ou devraient être, des institutions qui jouent un rôle important en matière de bien-être de l'enfance. Les institutions que les jeunes fréquentent à raison de cinq heures par jour, pendant les deux tiers de l'année, devraient bien connaître les enfants, devraient prendre soin d'eux en tant que personnes et devraient se préoccuper de leur bien-être. »

(Bagley et Ramsey, 1997)

L'école secondaire de West Carleton a joué un rôle fondamental dans le développement des capacités de la communauté. Elle a assumé le *rôle d'école en tant que communauté* et a perpétuellement créé des occasions pour engager les jeunes et le personnel scolaire dans le processus. Le personnel de l'école secondaire de West Carleton croit aux initiatives qui « sortent des sentiers battus ». Les obstacles ont été vus comme étant des défis à relever à résoudre et des occasions à saisir.

West Carleton est une communauté rurale vaste, où chaque étudiant doit compter sur le bus (ou un véhicule) pour se rendre à l'école. Il peut s'avérer difficile de combler les besoins en santé mentale de jeunes qui habitent dans un environnement rural. Les jeunes qui n'ont pas facilement accès à des moyens de transport peuvent difficilement avoir accès à un soutien confidentiel. La vie dans une petite communauté rurale peut apporter un sentiment d'appartenance, mais elle peut également supprimer tout sentiment de vie privée. Parfois, on a l'impression que tout le monde connaît les problèmes des autres.

Fournisseurs de services aux jeunes

Le développement des capacités et des partenariats a également eu lieu au niveau professionnel. De nombreux « domaines de spécialité » ont vu le jour dans la lutte aux problèmes de santé mentale des jeunes. Alors que la spécialisation peut s'avérer utile pour fournir des services permettant de comprendre et de traiter des problèmes complexes de santé mentale, comme l'abus d'alcool ou d'autres drogues, les troubles de l'alimentation ou les dépressions, elle dresse de manière non intentionnelle des obstacles entre les jeunes et les aides disponibles. Parfois, c'est le mandat d'une institution qui devient le point de mire et non les besoins de la communauté. Il se peut que le développement des communautés n'ait pas été le catalyseur dans la planification stratégique de certaines institutions. Les sources de financement dictent où et comment un organisme intervient et elles peuvent être à l'origine de « luttes territoriales ».

Les fournisseurs de services n'ont souvent qu'une seule chance pour faire participer les jeunes. Les jeunes (ou leurs parents) prennent l'initiative de demander de l'aide et parfois on leur répond qu'ils ont contacté la mauvaise institution. Pour développer la capacité communautaire des jeunes, il fallait que les personnes en charge d'aider les jeunes aux prises avec des problèmes de santé mentale aient une vision commune et des partenariats bien établis.

Une fois qu'on a reconnu et accepté que l'école faisait office de « communauté » pour les jeunes, il a fallu reconnaître que la capacité d'aider ces jeunes devrait nécessairement se développer dans l'environnement scolaire. Il ne suffisait pas de s'engager dans la promotion de la santé mentale des jeunes et de parler des services d'aide aux jeunes si ces derniers ne leur étaient pas accessibles. Dès que les partenariats avec les principaux fournisseurs de services aux jeunes furent établis, ils ont été intégrés dans la vision communautaire. Il y a maintenant des institutions qui fournissent un soutien sur place aux jeunes qui fréquentent l'école secondaire de West Carleton dans le but de compléter le

travail fourni par le personnel scolaire existant. En font partie : un centre de santé-sexualité pour les adolescents, les services Rideauwood en matière de toxicomanie et d'aide à la famille, un bureau de services à la jeunesse, le personnel du Centre de ressources communautaires, y compris un conseiller à l'accueil, un travailleur d'approche pour les gais et les lesbiennes de même qu'un coordinateur pour les aidants communautaires, la promotion de la santé mentale par Youth Net/Réseau Ado, une personne-ressource pour les jeunes qui venait des services de police d'Ottawa et le programme d'intervention précoce de l'Hôpital Royal d'Ottawa.

Police

Il arrive trop souvent que les policiers soient les premiers sur les lieux d'une crise; ils font leur travail puis répondent à la prochaine crise. La capacité de la police en matière de promotion de la santé mentale des jeunes est souvent sous-estimée. La police est souvent le premier point de contact pour les jeunes qui adoptent un comportement axé sur la prise de risque. Les parents appellent souvent la police parce qu'ils s'inquiètent sérieusement pour leurs jeunes. La police sait elle-même que lorsqu'un jeune lutte contre des problèmes de santé mentale, cela peut avoir des effets dévastateurs sur la communauté. Dans une petite communauté, ce sont en général toujours les mêmes agents de police qui répondent aux appels nécessitant une intervention. Les agents de police étaient confrontés à la même question que les autres fournisseurs de services : Pourquoi cela arrive-t-il?

Un programme d'information destiné aux parents a été créé en 1996 par le Centre de ressources communautaires et la police provinciale de l'Ontario. Il s'intitule « *You've Had Pre-Natal, Now Get Pre-Teen* ». Ce programme n'en était qu'à ses débuts avant les tragédies de West Carleton, mais il est devenu une importante source d'aide pour les parents à la recherche de renseignements. *You've Had Pre-Natal, Now Get Pre-Teen* est un programme d'intervention et d'identification précoce destiné aux parents qui sont confrontés à des problèmes de santé mentale et de criminalité chez les jeunes.

Le programme recommande que la police et les institutions communautaires « collaborent avec les parents » pour augmenter la capacité communautaire en vue de comprendre la relation entre la santé mentale et les comportements axés sur la prise de risque. Le concept est similaire à celui des cours prénatals. Le séminaire est présenté à toute la communauté et est animé par un agent de police et du personnel du Centre de ressources communautaires.

Un livre d'accompagnement portant le même titre a été publié en 1999 grâce au financement d'une société de bienfaisance locale. Ce livre clair et complet, facile à lire, aborde les comportements normaux des adolescents, les comportements et problèmes inquiétants, divers droits reconnus par la loi, les responsabilités associées à la situation de parent et d'adolescent, l'abus d'alcool ou d'autres drogues, les problèmes de santé mentale et les ressources présentes dans la communauté.

Ce partenariat est un excellent exemple de développement des capacités communautaires. Les parents ont accès à une « formule multi-services » offerte par les institutions communautaires qui offrent des services aux jeunes. Les créateurs du programme ont réussi à promouvoir la compréhension et le respect des différences professionnelles pour ce qui est de la façon dont les policiers et les organismes de services sociaux abordent les problèmes des jeunes. De plus, grâce au partenariat, la police a été mieux intégrée dans le processus d'intervention face aux problèmes de santé mentale des jeunes. Dans l'ensemble, les agents de police sont mieux au courant des services à la disposition des familles, et ils réfèrent les personnes aux organismes de santé mentale beaucoup plus rapidement.

Gouvernement (administration municipale)

Il est normal d'engager le gouvernement dans la mobilisation communautaire, car les politiciens sont élus pour représenter leurs électeurs et par conséquent les inquiétudes et les visions de ceux-ci. Par définition, il est important d'engager tout le monde dans la vision et le plan d'action à long terme d'une communauté. L'obtention d'un soutien de source publique, que ce soit sous la forme de déclarations ou d'aide financière, renforce la crédibilité des efforts de mobilisation communautaire. Néanmoins, il est dangereux de compter uniquement sur le financement du secteur public pour mener à bien une initiative. Il est préférable que bon nombre de partenaires et de contacts s'intéressent au plan d'action, car cela permet de développer la capacité et solidifie la mobilisation.

Dès le début du processus, le maire et les membres du conseil municipal de West Carleton ont assisté à une présentation sur les problèmes de santé des jeunes. Cette présentation visait initialement à recueillir des fonds, mais elle est devenue par la suite une formidable occasion de promouvoir la santé mentale des jeunes. La présentation a été faite par le Centre de ressources communautaires et un représentant du milieu des affaires. Le conseil n'avait jamais vu pareil concept. En effet, les gens d'affaires s'adressent en général au conseil pour des questions de modification de zonage ou pour des approbations d'emplacement, mais certainement pas pour recueillir des fonds pour la santé mentale des jeunes. Les représentants de l'administration municipale ont accepté de fournir les subventions demandées pour l'effort de collecte de fonds et ont, en outre, promis d'encourager d'autres intervenants à faire de même. De plus, le conseil s'est beaucoup informé sur les problèmes de santé mentale des jeunes et sur les ressources disponibles. Tout au long des dernières années, le conseil a créé de nombreuses tribunes pour discuter de la promotion de la santé mentale des jeunes. Lors de la campagne de réélection, certains ont même indiqué qu'ils soutenaient ces initiatives.

Médias

Après les tragédies, les médias ont envahi l'école et la communauté pour couvrir les événements. Les journalistes arrêtaient les jeunes dans le stationnement de l'école et leur demandaient pourquoi les jeunes de leur communauté se tuaient. C'était très pénible pour les étudiants et ils ne savaient pas quoi répondre. Pour y faire face, les membres du comité des jeunes ont été « formés aux rapports avec les médias ». De plus, ils ont invité les médias à une conférence de presse avant la réunion communautaire. On avait fourni des messages-clés aux jeunes, et ils pouvaient s'en servir pour répondre aux journalistes (p. ex., le suicide est un problème complexe, un suicide est un suicide de trop, on peut prévenir le suicide, le suicide concerne la douleur, une douleur que l'on veut éliminer). Au lieu d'empêcher les médias d'approcher les jeunes et d'avoir accès aux initiatives, on les encourageait à faire partie du mouvement, car on avait reconnu que les médias ont les moyens de diffuser les messages-clés à un public beaucoup plus vaste.

La perte de plusieurs jeunes personnes en si peu de temps était le principal sujet de discussion au sein de la communauté. Les médias, comme le grand public, possédaient peu d'informations sur les problèmes de santé mentale des jeunes. Il fallait qu'ils apprennent quel rôle ils pouvaient jouer dans l'effort de mobilisation de la communauté. Les partenaires-clés ont décidé qu'il fallait mobiliser les médias autant que possible. Les journaux locaux étaient lus par presque tous les habitants. Dès lors, ils ont joué un rôle important pour diffuser du matériel pour la santé mentale des jeunes, la promotion d'initiatives importantes et les collectes de fonds. La mise sur pied d'un partenariat officiel avec les médias a donné un élan supplémentaire aux efforts de mobilisation communautaire et aux médias eux-mêmes. Par définition, le concept de la mobilisation communautaire comprend l'inclusion. Les médias avaient donc l'impression de faire partie de la solution. Cela a eu pour avantage d'apporter de nombreuses occasions de promouvoir la santé mentale des jeunes.

Leadership

« Il faut du leadership, du temps et des efforts pour développer des capacités. »
(DRHC, 1999)

Le développement des capacités ne se fait pas tout seul. Le leadership est un élément essentiel pour le développement des capacités et la mobilisation, car il permet de rassembler les principaux intéressés, de recueillir leurs idées et de transformer ces dernières en action. Il n'est pas obligatoire que ce leadership soit assumé par des dirigeants établis; il peut très bien être assumé par la communauté elle-même. Il pourrait s'agir d'un fournisseur de services, d'un parent, d'un membre du milieu des affaires ou même d'un jeune. Très souvent, ce sont les qualités personnelles de la personne qui lui permettent d'établir des liens avec les divers groupes qui forment la communauté. Ces personnes doivent être appuyées par des systèmes plus officiels pour qu'elles puissent se consacrer le plus possible à ce rôle prépondérant. Il faut beaucoup de temps pour encourager et maintenir des partenariats et il faut affecter les bonnes ressources à cette activité.

En matière de promotion de la santé mentale, particulièrement auprès des jeunes, un leadership solide peut constituer une composante indispensable tout comme un obstacle en ce qui concerne le renouvellement et la durabilité de cette promotion. Sans leadership, il n'y a pas de développement des capacités ni de mobilisation. Lorsque le responsable des initiatives qui visent à promouvoir la santé s'en va, ces dernières peuvent devenir irréalisables si le leadership n'est pas appuyé par une fondation solide et un mécanisme pour la planification de la relève. Tout au long de l'élaboration et de l'évolution d'un programme, il faut équilibrer la conduite et le recrutement de la prochaine génération de leaders.

Le rôle particulier attribué au titulaire du poste de développement communautaire auprès des jeunes par le Centre de ressources communautaires a permis d'assurer la continuité et la cohésion quant à la vision communautaire. Ce poste a permis d'établir la communication entre les jeunes, le Fonds d'aide aux jeunes, l'école, les fournisseurs de services, le gouvernement et la communauté en général. La communauté a admis que ce rôle prépondérant pouvait unir les protagonistes et pouvait servir de point de convergence pour leurs idées. Le fait qu'une personne endosse ce rôle prépondérant n'empêche pas que d'autres leaders fassent de même. En fait, les meilleurs leaders permettent à d'autres de s'affirmer et d'endosser des rôles importants.

En ce qui concerne la mobilisation de la communauté, on accorde beaucoup d'importance au leadership local de la communauté. De par sa nature, le Programme des aidants communautaires favorise la stabilité dans l'émergence des jeunes leaders potentiels. Le programme est conçu de manière à rejoindre tous les jeunes. Ainsi, même les plus jeunes membres d'une communauté scolaire peuvent être désignés comme aidants. La communauté n'a alors pas besoin d'attendre que les capacités de leadership des jeunes se

manifestent, car le sondage annuel permet d'identifier les capacités des jeunes. Par conséquent, à chaque fois qu'un groupe d'adolescents arrive à l'âge adulte, il y a un autre groupe de jeunes qui est là pour créer des visions nouvelles et atteindre de nouveaux buts en matière de promotion de la santé mentale des jeunes. Le programme est en évolution constante, et il met l'accent sur les capacités des jeunes du moment. La flexibilité, la créativité et la volonté d'adapter constamment les initiatives sont donc la clé pour mobiliser la communauté lorsqu'il s'agit de promouvoir la santé mentale des jeunes.

Durabilité

La durabilité des initiatives communautaires est l'un des plus grands obstacles à franchir en matière de promotion de la santé mentale. Il faut notamment assurer la continuité une fois que le plus gros de la crise a passé. De plus, il faut être capable de « passer le flambeau » aux leaders suivants après le départ de celui qui a aidé à mobiliser la communauté. Aux initiatives axées sur les jeunes sont associés des défis particuliers, puisque les jeunes leaders vieillissent et poursuivent leur vie. Dès lors, la durabilité doit être prise en considération dès le début.

Audra Kneiper (1999), dans un article consacré à la douleur éprouvée par les survivants d'une tentative de suicide, a utilisé une citation de Henry David Thoreau qui est particulièrement bien adaptée à ce concept.

> *« Si vous avez construit des châteaux dans les nuages, votre travail n'est pas vain c'est là qu'ils doivent être. À présent, donnez-leur des fondations. »*

La communauté s'est rendu compte que les outils pour bâtir le château existaient déjà dans la communauté de même que le plan de construction. Il y avait également consensus sur la nécessité de bâtir une fondation solide pour appuyer les efforts existants et pour développer un plan à long terme. De plus, la communauté s'est mise à « penser à l'avenir » pour anticiper les obstacles et saisir les occasions à explorer.

Pour prévoir la durabilité, il faut tenir compte de la fluctuation de l'engagement communautaire. Certaines personnes s'engagent temporairement, peut-être pour participer à une activité spéciale, alors que d'autres s'engagent à long terme. La durée de l'engagement importe peu; on reconnaît la participation de tous et chacun, le but étant de bâtir une fondation durable.

Collecte de fonds – Est-ce que le bien-être psychologique devrait s'autofinancer?

Pour développer des capacités, il faut des ressources pour appuyer la vision commune et le plan d'action. Les stigmates et la honte associés aux problèmes de santé mentale peuvent ériger d'importantes barrières lorsqu'il s'agit de mobiliser une communauté pour qu'elle adopte la « cause » de la promotion de la santé mentale des jeunes. L'éducation du public, l'élaboration de programmes et les activités de collecte de fonds ont été réalisées par les personnes directement touchées par les problèmes. Habituellement, il s'agissait de survivants à une tentative de suicide ou de personnes dont la profession est d'aider autrui. Parfois, nous avions l'impression que nous devions assurer l'autofinancement du bien-être psychologique.

Non seulement les collectes de fonds permettent-elles d'assurer une rentrée d'argent indispensable, mais elles sont un bon outil de promotion de la santé mentale des jeunes. Chaque événement ou activité était volontairement transformé en une séance d'éducation du public. Les membres du comité d'aide aux jeunes sont devenus des porte-parole éloquents pour expliquer les problèmes de santé mentale des jeunes. Les messagers n'étaient donc pas des « experts », mais simplement divers membres de la communauté, y compris des jeunes. Par exemple, un comptable a expliqué aux membres de la chambre de commerce locale les concepts de mal d'oreille par opposition à la douleur psychique et de promotion de la santé mentale des jeunes. Cela démontre bien les progrès accomplis en matière de développement des capacités communautaires.

La mobilisation communautaire est un défi permanent. Puisque, traditionnellement, peu de financement de base est disponible pour le développement des capacités communautaires et pour la mobilisation, il faut absolument penser constamment à l'avenir. C'est pourquoi un plan d'action communautaire est nécessaire. En ce qui concerne West Carleton, ce plan abordait la durabilité au niveau financier et au niveau humain. Le fait que les partenaires, notamment le Fonds d'aide aux jeunes Brady Burnette, l'école secondaire de West Carleton et le Centre de ressources communautaires, aient pris le risque et se soient conjointement adressés à la Fondation Trillium de l'Ontario pour obtenir du financement de base en est un bon exemple. La mobilisation communautaire a dépassé le cadre des collectes de fonds communautaires, pour s'axer sur un type de financement plus global. Même le processus de présentation de demandes de financement a permis de développer les capacités communautaires et de mobiliser la communauté. En effet, cela a poussé les partenaires de la communauté à développer un plan stratégique détaillé pour la promotion de la santé mentale des jeunes. De plus, il fallait prévoir des résultats clairs et mesurables. Lorsque la Fondation Trillium de l'Ontario a alloué une subvention importante au programme, les partenariats se sont consolidés.

Effets sur le développement des capacités communautaires – Politique et systèmes

Nombreuses sont les répercussions systémiques en matière de santé mentale qui résultent du développement des capacités communautaires et de la mobilisation. Non seulement la communauté fait-elle siens les problèmes de santé mentale des jeunes, mais elle est consciente qu'elle joue un rôle particulier dans le développement et le maintien d'une vision commune pour créer une communauté sûre et saine. Ainsi, l'hypothèse selon laquelle seuls les professionnels peuvent aider les jeunes et faire la promotion de la santé mentale des jeunes est remise en question. Les communautés commencent à envisager la création d'un éventail complet de mesures de soutien en matière de santé mentale, qu'elles soient officielles ou non. Les jeunes eux-mêmes, et tous les autres membres de la communauté, interviennent activement dans la mise sur pied d'un système qui doit répondre à leurs besoins. Pour que cela soit possible, il faut que les fournisseurs de services et les membres de la communauté, de même que les structures de soutien officielles et officieuses, se respectent.

Les structures officielles doivent comprendre et reconnaître l'importance de la contribution communautaire. Les possibilités d'avenir doivent être intégrées aux structures officielles et inclure l'apport de la communauté, plus particulièrement l'avis des jeunes. Les obligations redditionnelles des structures officielles doivent s'étendre à la communauté, car c'est cette dernière qui, au bout du compte, détermine ce qui lui convient. De son côté, la communauté doit être prête à recommander et à soutenir activement ces services qui aident les jeunes sous tous les aspects de leur continuum de besoins. Les structures qui ne tiennent compte que d'un des aspects de ce continuum rateront certainement des occasions de créer de vrais partenariats qui seraient mieux adaptés aux besoins des jeunes en matière de santé mentale.

Le système de santé mentale devient également plus proactif que réactif. Pour réussir la mobilisation communautaire, il faut améliorer les relations entre les réseaux officiels et officieux d'une communauté. Le Programme des aidants communautaires réunit des institutions officielles qui servent les jeunes avec les structures de soutien officieuses dont les jeunes se servent déjà. Ainsi, il est possible de créer un filet de sécurité communautaire étendu qui permet non seulement d'identifier les jeunes susceptibles d'être à risque, mais aussi de jumeler ces jeunes avec les services d'aide appropriés.

Dans les effets liés aux politiques, il faut également inclure la nécessité de tenir compte du fait que ce sont les jeunes eux-mêmes qui peuvent être les promoteurs les plus influents en matière de santé mentale. Si les jeunes se rallient aux concepts de santé mentale et de bien-être des jeunes et qu'ils s'engagent à réduire les stigmates et la honte dès leur plus jeune âge, tout est en place pour qu'ils continuent dans cette voie tout au long de leur vie d'adulte. Les responsables de l'élaboration des politiques et les professionnels de la santé mentale doivent trouver des moyens d'engager les jeunes dans des voies constructives et

adaptées à eux. Le vrai engagement dépasse largement le cadre du geste symbolique qui est souvent observé dans les structures qui comptent parmi leurs membres quelques jeunes, sans vraiment les faire participer ou leur permettre de s'affirmer. La participation des jeunes doit être confirmée et officialisée au niveau des politiques.

Dans le fond, les décisions doivent refléter le fait que la promotion de la santé mentale des jeunes est en soi une entreprise utile. Dans le contexte actuel, on concentre la plupart des efforts en matière de prévention sur les enfants âgés de 0 à 6 ans. Il faut tenir compte dans la politique du fait que la prévention en matière de santé, plus particulièrement en matière de santé mentale, concerne les gens de tous âges. Chaque personne peut à un moment ou à un autre de sa vie éprouver une douleur psychique; il faut donc en tenir compte dans la planification des services et dans l'attribution des ressources.

La promotion de la santé mentale est un processus en soi et les résultats qui en découlent sont en principe mesurables sur de longues périodes. Dès lors, il est nécessaire que les gens s'y engagent à long terme et que cet engagement soit concerté pour assurer un changement. Il faut accepter que ce processus demande du temps. En outre, la promotion de la santé mentale est l'affaire de tout le monde même si le mandat, les politiques et les procédures des organismes qui participent au développement des capacités communautaires l'indiquent rarement de façon explicite. Les politiques doivent clairement mentionner que ces activités font partie intégrante du rôle de ces organismes. En font notamment partie les organismes/structures qui interviennent en matière d'éducation, la police, les fournisseurs de services spécialisés en matière de santé mentale et la protection de l'enfance. Cela s'applique également à d'autres organismes qui jouent des rôles moins évidents en matière de promotion de la santé (p.ex., le milieu des affaires). Si les politiques en tiennent compte, il sera possible de reconnaître et de valider les contributions au développement des capacités communautaires des membres individuels de ces organismes.

Les initiatives qui débutent localement peuvent très bien avoir des retombées très étendues. Le modèle des aidants communautaires, par exemple, a été présenté lors de nombreuses conférences provinciales et nationales, et les participants ont manifesté un vif intérêt pour l'implantation de ce modèle dans diverses communautés partout au pays. L'utilité d'un programme de promotion de la santé mentale bien articulé devient évidente lorsque, sur la base du système existant dans une communauté, il est possible de reconnaître qu'il existe un réel besoin et qu'il est temps d'essayer d'aborder les choses de manière différente. Il n'est pas nécessaire de réinventer la roue; il s'agit plutôt d'avoir la volonté de prendre en considération les concepts qui ont fait leurs preuves dans d'autres communautés et de les adapter à nos propres besoins.

Conclusions

L'approche décrite dans ce document permet de démontrer comment le fait d'investir dans la promotion de la santé mentale des jeunes au niveau communautaire a débouché sur une mobilisation de la communauté. De son côté, la communauté a investi dans ces concepts, sur les plans affectif, financier et logistique. Les jeunes et les autres membres de la communauté ont participé à l'identification des jeunes à risque et ont lancé des initiatives pour réduire les risques chez les autres. Il est incontestable que des aidants naturels sont présents dans chaque communauté. Les gens du milieu des affaires ont investi dans les efforts de promotion de la santé mentale des jeunes. Sans eux, ces efforts n'auraient peut-être bénéficié d'aucun appui. Ainsi, les ressources se sont multipliées et toute une gamme de services a pu être développée et maintenue. Le désir d'établir et de maintenir des partenariats de collaboration a mobilisé la communauté et, en fin de compte, c'est la communauté qui a créé les « moments propices à l'enseignement ».

Tout naturellement, le développement des capacités et la mobilisation créent un climat d'optimisme. On croit que les communautés ont la capacité de s'attaquer aux idées fausses qui circulent concernant la santé mentale et la maladie mentale. La découverte de l'apport de la communauté et la ferme conviction selon laquelle les jeunes sont la clé de la réussite du processus constituent des caractéristiques d'une approche de la promotion de la santé mentale véritablement axée sur les jeunes. Au bout du compte, les effets du développement des capacités communautaires dépassent largement le cadre de la promotion de la santé mentale des jeunes. Cela finira par influencer la prochaine génération et l'amener à créer une société inclusive, dans laquelle les personnes atteintes de maladie mentale ne seront pas obligées d'endurer leur douleur en silence.

Bibliographie

Bagley, Christopher et Ramsey, Richard. (1997). Suicidal Behaviours in Adolescents and Adults. Aldershot, Ashgate Publishing.

Association canadienne pour la santé mentale. (1999). Mental Health Promotion Tool Kit. Catherine Willinsky. National Office, Toronto, Ontario.

Davidson, S., et Manion, I.G. (1996). Facing the Challenge: Mental Health and Illness in Canadian Youth, Journal of Psychology, Health and Medicine, 1, 1: 41-56.

Hastings, Ross, (2001). Community Mobilization and Crime Prevention. Rapport préliminaire présenté au Conseil national de prévention du crime, ministère de la Justice, Ottawa.

Hanvey, L.H., Avard, D., Graham, I., Underwood, K., Campbell, J. et Kelly, C. (1994). The Health of Canada's Children: A CICH profile (2nd ed.). Institut canadien de la santé

infantile, Ottawa.

Développement des ressources humaines Canada (DRHC). (2000). Le Guide du Partenariat. Flo Frank et Anne Smith. Cat. MP43-373/1-2000E.

Développement des ressources humaines Canada (DRHC). (1999). Le Guide de développement des collectivités. Flo Frank et Anne Smith, Cat. MP 33-13/1999E.

Kneiper, Audra. (1999). The Suicide Survivors Grief and Recovery, Journal of Suicide and Life-Threatening Behavior, 29, 4: 353-364.

Kretzman, J.P., McKnight, J.L. (1993). Building Communities from the Inside Out: A Path Toward Finding and Mobilizing a Community's Assets. Institute for Policy Research, Northwestern University, Evanston, IL.

McKnight, John. (1995). The Careless Society, - "Community and Its Counterfeits" Basic Books, New York.

Redekopp, Dave. (1993). Community Helpers – A Program Guide. Centre for Career Development Innovation, Concordia College, Edmonton, Alberta.

Shneidman, Edwin. (2001). Comprehending Suicide – Landmarks in the 20th Century Suicidology. American Psychological Association, Washington, D.C.

Shneidman, Edwin. (1998). Further Reflections on Suicide and Psychache. Journal of Suicide and Life-Threatening Behavior, 28(3):243- 250.

Shneidman, Edwin, (1970). Recent Developments in Suicide Prevention. In The Psychology of Suicide. New York, Science House.

Statistique Canada. (1999). Health Statistics at a Glance. Ottawa, Canada, no 82F0075XCB au Catalogue.

Statistique Canada. Suicide Deaths and Suicide Attempts. Cat. 82-003. (2002) Langlois, S. et Morrison, P. Health Reports, 13, 2: 9-22.

Villeneuve, Claude, Bérubé, Huguette, Ouellet, Rejeanne et Delorme, André. (1996). Prevention Concerning Mental Health: The Adolescent's Perspective. Canadian Journal of Psychiatry, 41(6): 392-399.

Youth Net/Réseau Ado. (2001). Youth and Mental Health, Quantitative and Qualitative Analyses of Youth Net/Réseau Ado Focus Groups. Children's Hospital of Eastern Ontario, Ottawa.